

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Крепкое здоровье и физическая подготовленность студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля – важнейший критерий физического потенциала личности и общества в целом. Формирование физической культуры будущих специалистов как общественной и индивидуальной ценности может стать реальной возможностью для выявления и мобилизации резервов развития различных видов и форм физической культуры в вузах России, началом формирования новых тенденций в дальнейшем развитии общественного мнения, личностных мотивов и потребностей освоения ценностного потенциала физической культуры каждым молодым человеком.

Потребность в здоровье и высокой работоспособности является одной из основных потребностей человека. В результате перегруженности учебной деятельностью у студентов наблюдается психическое перенапряжение и срыв в работе систем организма. К основным патологиям, отмечаемым ныне у студентов, следует отнести нарушения остроты зрения, функций сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и ряд других заболеваний.

Такие авторы, как Н. А. Агаджанян, В. К. Бальсевич, С. Б. Данияров, Л. И. Лубышева, И. Г. Крынов, В. В. Соломенко, связывают проблему ухудшения состояния здоровья со следующими факторами:

- условия обучения изменились настолько, что адаптивно-компенсаторные механизмы не справляются со всеми нагрузками [1, с. 74];
- в процессе обучения происходит истощение и срыв адаптации, что служит основой болезни [3, с. 17];
- неспособность молодежи противостоять социально-политическим и экономическим условиям общества [2, с. 9].

Функция здоровья – это обеспечение адаптации студентов в установившихся условиях образовательного процесса, поддержание активных отношений с собой, партнерами по образованию и образовательными системами. В функциональном аспекте система соответствующих педагогических

средств обеспечивает достижение тех или иных результатов образования, в частности – усвоение студентами определенного уровня образования и сохранения их здоровья. Т. е. функциональное назначение здоровьесберегающих образовательных процессов состоит в том, чтобы содействовать преобразованию исходных показателей соответствующих характеристик в востребованное состояние [6, с. 124]. Результаты функционирования системы педагогических средств обеспечения развития образованности студентов без ущерба для их здоровья определяются той мерой влияния, которое она объективно оказывает на обучающихся в данных аспектах.

Общеизвестно, что занятия физическими упражнениями активизируют физиологические процессы, способствуют восстановлению нарушенных функций человека, являются средством неспецифической профилактики некоторых функциональных расстройств, повышения уровня развития физических качеств. В возрасте 18–29 лет человек сохраняет высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности. Для людей молодого возраста наиболее существенным элементом физического воспитания является дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями – как со спортивной, так и с оздоровительной направленностью. Развитие силы и выносливости, овладение умениями и навыками оперативного мышления в сложных игровых ситуациях – основные направления спортивной подготовки и физкультурных знаний в этот период [2, с. 11]. Важной психологической особенностью человека молодого возраста является его уверенность в благополучии своего здоровья, ощущение огромного запаса сил и выносливости. Требуется специальная разъяснительная работа с целью воспитания у молодых людей понимания того важного факта, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал, необходимо постоянно поддерживать, и что те болезни и патологии состояния, которые они наблюдают у людей пожилого возраста, как правило, являются закономерным результатом безумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне.

Рассматривая двигательную активность как одну из составляющих жизнедеятельности студентов вообще, следует, прежде всего, отметить,

что в ней содержатся значительные возможности своего рода компенсации повышенных энергозатрат, имеющих место в их умственной деятельности. В связи с этим, двигательную активность имеет смысл характеризовать, в первую очередь, как мощное средство сбережения здоровья студентов. Обеспечение необходимого режима двигательной активности является универсальным способом укрепления здоровья. Физическая подготовка является фундаментальной частью оздоровительного воспитания студентов. При этом наибольший эффект обнаруживает комплексное использование различных форм двигательной активности и естественных сил природы. Занятия физическими упражнениями, личная гигиена, закаливание являются, как пишут М. М. Жуков и Н. А. Мухамеджанов, слагаемыми повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов [4, с. 96].

На наш взгляд, установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение студентами основами физической культуры, составляющими которой являются крепкое здоровье, достаточно высокий уровень развития двигательных способностей и физического развития в целом, мотивы и освоенные способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности [5, с. 20].

Рассматривая роль двигательной активности студентов в развитии образованности, необходимо указать на позитивное значение физической деятельности в усвоении социального и приобретении личного опыта в образовательной области «Физическая культура». Однако физические упражнения могут в определенной мере способствовать развитию образованности и по другим образовательным областям, входящим в базисный учебный план. В этом аспекте многие специалисты отмечают общий положительный эффект физических упражнений с точки зрения повышения интеллектуальной активности. Влияние систематических занятий физической культурой на центральную нервную систему обуславливает рост умственной работоспособности. Соответствующая роль физической деятельности студентов проявляется и во взаимосвязях, существующих между физическим и умственным воспитанием. Возрастание объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности обуславливает все более высокие требования, предъявляемые к организму. Занятия физическими упражнениями повышают функциональные возможности организма, продуктивность умственного труда. Умелое использование двигательной активности благоприятствует развитию таких специфических интеллектуальных ка-

честв, как практическое мышление, наблюдательность, рассудительность и др. Занятия физическими упражнениями стимулируют мысль, многочисленные исследования памяти и внимания у тренированных и нетренированных людей позволили ученым сделать вывод о прямой зависимости умственной деятельности от уровня физической подготовленности.

Для успешного решения задач физического воспитания необходимо сделать так, чтобы этот процесс был осознан субъектами. Необходимо, чтобы физическое совершенствование, здоровый образ жизни, двигательная активность, стали бы базовой потребностью каждого человека. Необходимо отметить, что ведущими личностными качествами, играющими существенную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни, выработке его «личностного стержня», являются мотивация поведения, внутренние побудительные стимулы к выполнению той или иной деятельности, и здесь особо значим качественный процесс актуализации физического воспитания. Существующая система деления людей на здоровых, больных и предбольных не стимулирует, не заинтересовывает человека в личном активном участии в формировании и укреплении своего здоровья, не показывает пути, не ставит конкретных задач. Призывы к поддержанию здорового образа жизни, не опираясь на фундаментальную теорию здоровья, которая бы вскрывала внутренние, интимные механизмы связи здоровья и образа жизни, для многих остаются внутренне непонятными, не принятыми [6, 8].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важных компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточность двигательной активности, отсутствие закаляющих процедур, курение и др. Так на режим сна приходится – 24–30%, на режим питания – 10–16%, на режим двигательной активности 15–30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В последние годы активизировались призывы к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здо-

ровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как какой-то особенности в форме жизнедеятельности вне образа жизни в целом. К факторам образа жизни, влияющим на показатели здоровья, в настоящее время относят преимущественно факторы поведения, в том числе режим питания, привычки, физическую активность, использование свободного времени. Сюда же относят факторы социально-экономического характера: уровень образования, урбанизация, материальное благосостояние, условия труда, жилищные условия, состояние окружающей среды.

Среди факторов здорового образа жизни трудно выделить главные и второстепенные, так как только в комплексе они могут оказывать желаемый оздоровительный эффект, формировать и развивать здоровье человека. Тем не менее, нельзя не выделить такой фактор нашего образа жизни, как двигательная активность человека, его привычный двигательный режим, от особенностей которого в значительной степени зависит здоровье, а именно уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма. В двигательной активности скрыты огромные возможности для развития и мобилизации физических способностей, играющие существенную роль в развитии индивида и общества. Построение двигательной подготовки с учетом возможностей и интересов занимающегося является мощным фактором воздействия на физическое и духовное развитие человека. В качестве наиболее важных результатов двигательной активности рассматриваются здоровье, степень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, телосложение, состояние физиологических функций, обеспечивающих определенный уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков – того, что называется физическим состоянием человека. Культурологический подход к изучению проблемы физической культуры позволяет определить роль и место в системе ценностей культуры, связями с другими элементами данной системы. Современное общество, провозгласив идею приоритета в развитии личностных способностей и индивидуальности человека, делает освоение ценностей физической культуры мощным стимулом самореализации человеческой личности, прежде всего через новые возможности самоорганизации на основе высокого уровня функциональных и психичес-

ких кондиций, приобретенного в процессе активной физкультурной деятельности. Претворение в жизнь идей физической культуры личности и формирование здорового образа жизни диктует требование широкого физкультурного образования.

Наше изыскание подтвердило, что кардинальное обновление общества должно сопровождаться поиском и нахождением средств, обеспечивающих свободное развитие всех резервов духовного и физического развития личности. Осознание личности как высшей ценности образовательного процесса требует создания для нее такой социокультурной среды, в которой она может полноценно реализовать свои способности и которая позволяет формировать ее мотивы в познавательной и практической деятельности [5, с. 25].

Считаем, что в этой связи формирование двигательной активности студентов на основе знаний в использовании средств физической культуры с целью сохранения здоровья, физического совершенствования и организации здорового образа жизни выступает на этом возрастном этапе развития человека как современная актуальная проблема. От ее решения во многом зависит активная творческая, общественная, профессиональная деятельность и реализация жизненных целей. Совершенно очевидно, что физическая культура студентов – одна из основных разновидностей культуры личности будущего молодого специалиста и общества в целом. Понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности само по себе может стать реальным импульсом для выявления и мобилизации резервов развития различных сфер физической культуры в гуманитарных и технических вузах, началом формирования новых тенденций в дальнейшем развитии общественного мнения, личных мотивов и потребностей в освоении ценностей физической культуры, проявлении двигательной активности студентов как здоровьесберегающей функции жизнедеятельности.

Библиографический список

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и ресурсы организма. М.: Физкультура и спорт, 1983. 184 с.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры и спорта. 1995. № 4. С. 9–15.

3. Данияров С. Б., Соломенко В. В., Крынов И. Г. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации студентов // Психологический журнал. 1989. № 8. С. 17–24.

4. Жуков М. М., Мухамеджанов Н. А. Резервы повышения двигательной активности студентов. Ростов н/Д: РГПУ, 1987. 150 с.

5. Малетина Е. Б. Методические особенности актуализации физического воспитания студентов: Метод. рекомендации. Челябинск: УралГАФК, 2004. 29 с.

6. Пирогов Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье. Киев: Здоровье, 1986. 152 с.

7. Сериков С. Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся: Монография. Челябинск: ЧелГНОЦ УрО РАО, 2002. 226 с.

8. Столяров В. И. Гуманистическая ценность спорта как элемента образа жизни людей // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10–13.

С. Н. Мальцева

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САООПРЕДЕЛЕНИЯ СУВОРОВЦЕВ

Воспитание патриотизма – дело огромной государственной важности. Президент РФ В. Путин сделал на этом особый акцент, отметив, что без этого России пришлось бы забыть и о национальном достоинстве, и даже о национальном суверенитете. В федеральной программе «О воспитании патриотизма на 2001–2005 гг.» и целевой программе «Патриотическое воспитание молодежи Свердловской области» отмечается, что возрождение России немыслимо без обращения к ее глубинным истокам и связано с выработкой общероссийского патриотического идеала, способного вдохновить соотечественников на многотрудные и славные свершения во имя благосостояния и духовного преобразования Родины.

Современные учебники истории изобилуют искажением прошлого, принижением роли россиян в решении тех или иных глобальных задач, пе-